



Feurige Karotten-Kokos-Suppe

ca. 330 kcal pro Portion,
2 BE,
vegan

Zutaten für 4 Portionen:

900 g Karotten, geputzt
100 g Schalotten, geschält
30 g Ingwerknolle, geschält
2 Knoblauchzehen, geschält
3 EL Kokosöl, kaltgepresst
1 l Bio-Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch, fettreduziert
2 TL Kurkuma, gemahlen
1/2 TL Bockshornklee, gemahlen
5 EL Limettensaft
4 EL Kokosraspeln, geröstet
1/2 TL Chilliflocken
(Meer-)Salz
ein großer Suppentopf



- Die Schalotten und Möhren in ca. 1 cm große Würfel schneiden, den Knoblauch grob hacken, den Ingwer fein reiben (die harten Fasern bleiben übrig)
- Das Kokosöl in den Topf geben und bei voller Hitze die Zwiebel- und Möhrenstücke darin eine Minute anschwitzen
- Dann den Ingwer, den Knoblauch sowie Kurkuma, Bockshornklee und Chilliflocken dazu geben und für eine weitere Minute unter ständigem Rühren mitrösten
- Nun die Gemüsebrühe aufgießen, einen Teelöffel Salz hinzugeben, umrühren und 15 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen
- Inzwischen die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett langsam hellbraun anrösten
- Wenn die Möhren weich sind, die Kokosmilch und den Limettensaft dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer glatt pürieren
- Noch einmal mit Salz abschmecken
- Beim Servieren jede Portion mit einem Esslöffel geröstete Kokosraspeln toppen